5.048 Polievka karfiolová so zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
karfiol čerstvý	4,50	3,80	4,50	3,80	5,50	4,70	6,50	5,50
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
maslo	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
mrkva	0,60	0,48	0,60	0,48	0,70	0,56	1,00	0,80
zeler	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
petržlen	0,20	0,16	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32
kaleráb	0,10	0,08	0,20	0,16	0,30	0,24	0,30	0,24
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Karfiol očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky a dáme variť. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame nadrobno alebo nastrúhame, podusíme na oleji a pridáme ku karfiolu. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre pomiešame, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Tesne pred podávaním pridáme umytú posekanú vňať.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	185	44	1,21	2,5	0,9	3,7	1,4	32,4	0,4	0,116	0,0	0,0	20,0	0,0
B	219	53	1,25	3,3	0,9	3,8	1,4	35,3	0,4	0,121	0,0	0,0	20,6	0,0
C	274	66	1,56	4,2	0,9	4,7	1,8	42,6	0,5	0,148	0,0	0,0	25,6	0,0
D	347	83	1,84	5,5	1,2	5,6	2,1	49,5	0,6	0,20	0,1	0,0	29,8	0,0

										4				